



Las promesas de los colombianos para cuidar el corazón: resultados del sondeo de la Fundación Colombiana del Corazón

The promises of Colombians to take care of the heart: results of the survey of the Colombian Heart Foundation

As promessas dos colombianos para cuidar do coração: resultados da pesquisa da Fundação Colombiana do Coração

Leany Blandón Rentería^{1,2*}, Jaime Calderón Herrera^{1,2}, Angélica María Pérez Cano^{2,3}, Juan Carlos Santacruz¹

Recibido: 1 de julio de 2020. Aceptado para publicación: 3 de agosto de 2020

Publicado en línea: 16 de septiembre de 2020

<https://doi.org/10.35454/rncm.v3n2.171>

Resumen

Introducción: para homologar la estrategia “Mi corazón, tu corazón” de la *World Hearth Federation*, la Fundación Colombiana del Corazón desarrolló un sondeo en el marco del programa “Corazones Responsables” que busca que las personas hagan promesas para cuidar su corazón. El objetivo de este artículo es mostrar los resultados de la encuesta realizada en septiembre de 2019.

Método: la Fundación Colombiana del Corazón identificó 50 promesas obtenidas de los comportamientos planteados por la propuesta institucional de generación propia, conocida como “Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida” del programa Corazones Responsables. Estas promesas fueron consolidadas en un formulario, y enviado en septiembre de 2019, vía electrónica, a las personas mayores de 18 años afiliadas a instituciones y organizaciones aliadas.

Resultado: se analizó un total de 5.540 formularios. El 44,1 % de las personas encuestadas se sintieron identificadas con las promesas asociadas a la cultura del movimiento, siendo la más elegida “voy a caminar más pasos al día” con 20 %; 32,3 % con las promesas sobre hábitos alimenticios, siendo la más elegida “voy a disminuir los fritos a solo uno en la semana” con un 11 %; y 10,2 % las promesas asociadas

Summary

Introduction: To mirror the World Hearth Federation's initiative “My Heart, Your Heart”, the Colombian Heart Foundation developed a survey within the framework of the “Responsible Hearts” program, which pursues the objective of making people accountable for their heart's health. The objective of this article is to describe the results of the survey conducted in September 2019.

Method: The Colombian Heart Foundation identified 50 promises from the behaviors proposed by an institutional proposal, also created by them, known as “Method 10 of Care as a Lifestyle” of the Responsible Hearts program. These promises were consolidated in a form and sent electronically in September 2019 to people over 18 years of age affiliated with allied institutions and organizations.

Results: A total of 5,540 forms were analyzed. Of the people surveyed, 44.1% felt identified with the promises associated with the culture of movement, the highest ranking one being “I will walk more steps a day”, selected by 20%; 32.3% felt identified with the promises associated with healthier eating habits, the most popular being “I am going to reduce fried foods to only one portion a week”, chosen by 11% of respondents. Finally, 10.2% felt identified with promises associated with

Resumo

Introdução: para legitimar a estratégia “Meu Coração, o Seu Coração” da Federação Mundial do Coração, a Fundação Colombiana do Coração desenvolveu uma pesquisa no âmbito do programa “Corações Responsáveis”, que busca pessoas que façam promessas de cuidar dos seus corações. O objetivo deste artigo é mostrar os resultados da pesquisa realizada em setembro de 2019.

Método: a Fundação Colombiana do Coração identificou 50 promessas, obtidas a partir dos comportamentos levantados pela proposta institucional da sua própria geração, conhecida como “Método 10 do Cuidado como um Estilo de Vida” do programa Corações Responsáveis. Essas promessas foram consolidadas em um formulário e enviadas eletronicamente, em setembro de 2019, para pessoas com mais de 18 anos de idade afiliadas a instituições e organizações aliadas.

Resultado: foram analisados 5.540 formulários. 44,1% dos pesquisados se sentiram identificados com as promessas associadas à cultura do movimento, sendo os mais escolhidos “Andarei mais passos por dia”, com 20 %; 32,3% com promessas de aprender a comer, sendo o mais escolhido “Reduzirei os fritos para apenas um por semana”, com 11%; e 10,2% as promessas associadas ao pensamento



al pensamiento positivo y la conciencia plena, siendo la más elegida “voy a mantenerme en el presente para tener siempre conciencia plena de lo que hago, siento, expreso y vivo” con 3 %.

Conclusiones: los colombianos encuestados realizaron promesas principalmente ligadas a la cultura del movimiento, hábitos alimenticios y pensamiento positivo. Esto sugiere que las principales preocupaciones sobre decisiones de cuidado están asociadas a la inactividad física, la relación con los alimentos, mentalizarse para el pensamiento positivo y tener conciencia plena.

Palabras clave: enfermedad crónica, enfermedades cardiovasculares, dieta, estilo de vida.

positive thinking and mindfulness, being “I will stay in the present moment so I can constantly be mindful of what I do, feel, express and live” the highest ranking one, chosen by 3% of respondents.

Conclusions: the Colombians surveyed made promises mainly related to the culture of movement, healthier eating habits and positive thinking. This suggests that the main concerns about care decisions are associated with physical inactivity, the relationship with food, getting ready for positive thinking, and being mindful.

Keywords: Chronic disease; Cardiovascular disease; Diet; Lifestyle.

positivo e à consciência plena, sendo a mais escolhida “Ficarei no presente para ter sempre plena consciência do que faço, sinto, expreso e vivo” com 3%.

Conclusões: os colombianos pesquisados fizeram promessas principalmente ligadas à cultura do movimento, aprender a comer e pensamento positivo. Isso sugere que as principais preocupações sobre as decisões de cuidado estão associadas à inatividade física, à relação com a comida, mentalizar-se para o pensamento positivo e ter plena consciência.

Palavras chave: doença crônica, doença cardiovascular, dieta, estilo de vida.

¹ Fundación Colombiana del Corazón, Medellín, Colombia.

² Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, Bogotá, D.C., Colombia.

³ Asociación Colombiana de Nutrición Clínica, Bogotá, D.C., Colombia.

*Correspondencia: Leany Blandón Rentería
lblandon@corazonesresponsables.org

INTRODUCCIÓN

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2018 las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) causan 41 millones de muertes cada año, lo que equivale a 71 % de las muertes que se producen en el mundo. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones)⁽¹⁾. Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más de 80 % de todas las muertes prematuras por ENT⁽¹⁾. La OMS precisa que el consumo de tabaco, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT.

Esta organización apoyada en numerosos estudios epidemiológicos, sociales, psicológicos y clínicos de diversas organizaciones ha llegado a la conclusión que la manera más eficiente de frenar el desmesurado crecimiento de estas enfermedades es impulsando conductas saludables⁽²⁻⁷⁾. La *World Heart Federation* (WHF) con el apoyo de la OMS inició la celebración del Día Mundial del Corazón como una estrategia global para generar mejor conocimiento sobre el riesgo de las enfermedades del corazón y la forma de controlarlas y prevenirlas. El 29 de septiembre de 2000 se celebró el primer Día Mundial del Corazón en más de 100 países⁽¹⁾.

La Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, también en el año 2000, impulsó la creación de la Fundación Colombiana del Corazón, entidad que desde el año 2010 creó el programa nacional de estilos de vida denominado Corazones Responsables inspirado en el programa de la WHF “*My heart your heart*”. Se trata de una iniciativa pedagógica para la apropiación de un modelo de promoción denominado el Cuidado como Estilo de Vida⁽⁸⁻¹⁰⁾.

La Fundación Colombiana del Corazón, líder orientador para Colombia de la estrategia del Cuidado como Estilo de Vida, extendió la celebración del Día Mundial del Corazón a todo el mes para asegurar un mayor impacto y sensibilización. En los años 2018 y 2019 la Fundación, con el apoyo de las instituciones aliadas, desarrolló durante el mes de septiembre un sondeo el cual tuvo como objetivo identificar a qué se comprometen los colombianos para cuidar su corazón. En este artículo se presentan los resultados de esta encuesta en 2019.

METODOLOGÍA

El programa Corazones Responsables

En el marco del programa “Corazones Responsables”, impulsado por la Fundación Colombiana del Corazón,

durante el mes de septiembre de 2019, se desarrolló un sondeo cuyo objetivo fue conocer los compromisos de los colombianos para cuidar su corazón. El sondeo se fundamentó en el “Método 10 del cuidado como estilo de vida”, que propone diez entornos de cultura para lograr nuevos comportamientos que apunten al cuidado de la vida. La Figura 1 muestra los diez entornos de cultura de cuidado de la vida.

Para realizar el sondeo se diseñó un formulario de selección múltiple con 50 alternativas. Estas alternativas corresponden a los compromisos que son el producto de comportamientos y conductas que protegen la vida y que están enmarcadas en el “Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida”. A través de este sondeo los participantes aceptaron la propuesta de hacer una promesa para el cuidado de su corazón. Al escoger una o varias alternativas, la persona hace una promesa para comprometerse a cuidar el corazón con una acción concreta en relación con una conducta saludable.

El Método 10 del cuidado como estilo de vida

Este método es una combinación de apoyos comunicativos, educativos y ambientales que favorecen las conductas o acciones que contribuyen a la preservación de la salud. La campaña está orientada a promover el desarrollo personal desde la perspectiva de los principales comportamientos que generan factores de riesgo (inactividad física, desequilibrio en la alimentación e incidencia del humo de cigarrillo). Este método propone aprender a comer, ser una persona activa, preferir espacios libres de humo, impulsar pensamientos positivos, estar aquí y ahora, disfrutar de la Vitamina N (naturaleza), apropiarse de las vacaciones para descansar, conocer los números que cuidan el corazón y trabajar en organizaciones saludables, siendo la mujer una prioridad.

Caracterización del instrumento

Las 50 promesas, incluidas en el formulario, fueron diseñadas a partir de la siguiente pregunta: ¿Cuáles son



Figura 1. Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida. © Fundación Colombiana del Corazón.

los compromisos que identifican las personas como prioritarios para lograr cuidar su corazón con el objetivo de preservar su salud?

Las promesas se dividieron según cada tipo de cultura del “Método 10”: 21 promesas relacionadas con la cultura de aprender a comer, 11 sobre la cultura del movimiento, 6 sobre cultura del pensamiento positivo y conciencia plena, 3 sobre cultura de la Vitamina N, 3 sobre cultura de los números del corazón, 2 sobre la cultura del cuidado en vacaciones, 1 sobre la cultura de organizaciones saludables y 1 sobre la cultura del cuidado de la mujer. Es de anotar, que, si bien solo hay una pregunta con la especificidad sobre organizaciones

saludables y el cuidado de la mujer, en realidad todas las preguntas restantes aplican para los comportamientos de la mujer y para la promoción de entornos propiciatorios en el ambiente laboral.

El formulario fue estructurado mediante la opción de selección múltiple, que lo hace versátil, intuitivo y genera datos claros fáciles de analizar. El formulario se muestra en la Tabla 1.

Selección de los participantes

El sondeo fue dirigido a personas mayores de 18 años, que hacen parte de las instituciones aliadas de

Tabla 1. Formulario del sondeo

1.	Voy a caminar más pasos al día.
2.	Voy a bajarme un piso antes del ascensor para subir escaleras.
3.	Voy a dejar el auto en el lugar más lejano del parqueadero para obligarme a caminar.
4.	Voy a bajarme del transporte público 3 cuadras antes para caminar de llegada a la oficina, al colegio o a la U.
5.	Voy a ofrecerme todos los días a caminar 30 minutos con la mascota del hogar.
6.	Voy a pararme de mi escritorio cada hora y voy a hacer 3 minutos de estiramientos.
7.	Voy a contestar el teléfono siempre de pie.
8.	Voy a hacer al menos una reunión de trabajo de pie.
9.	Voy a salir a caminar con mis hijos y les propondré actividades deportivas para el fin de semana.
10.	Voy a buscar una actividad deportiva que me guste para disfrutar con amigos.
11.	Voy a reducir a un máximo de 2 horas al día mi tiempo frente al TV.
12.	Voy a comer más frutas y verduras todos los días.
13.	Voy a disminuir los fritos a solo uno en la semana.
14.	Voy a comer todos los días grasas buenas como pescado, aguacate o nueces.
15.	Voy a ponerle sal a la comida solo después de probarla.
16.	No le volveré a poner sal a las verduras.
17.	Voy a bajar la sal en la preparación de mis comidas y la voy a cambiar por especias y condimentos.
18.	Voy a aumentar la fibra diaria con más avena, frutas, verduras, frijoles, lentejas, cebada y cereales.
19.	Voy a aumentar el agua al menos a 5 vasos cada día.
20.	Cuando vaya a un restaurante voy a pedir comida baja en sal.
21.	Si voy a comer pediré asado, cocido o a la parrilla para evitar los fritos.
22.	Voy a evitar las comidas rápidas y mejor llevaré almuerzo preparado en casa para la oficina.
23.	No volveré a tomar jugos con azúcar.
24.	Voy a evitar las bebidas gaseosas.

Tabla 1. Formulario del sondeo (continuación)

25.	Voy a intentar descubrir que el café sabe a café y no a azúcar.
26.	Voy a desayunar todos los días.
27.	Intentaré comer porciones pequeñas más veces al día, al menos cada 3 horas.
28.	Voy a rescatar el comedor de mi casa para que se convierta en un lugar de encuentro familiar.
29.	Voy a mercar más productos naturales que procesados.
30.	Voy a aprender a elegir cuando hago mercado, cuando ordeno en un restaurante, cuando selecciono la comida en una línea o cuando pido algo por teléfono.
31.	Voy a comprar alimentos sin grasas, especialmente la leche y sus derivados.
32.	Cuando coma carne le voy a quitar la grasa antes de comerla.
33.	Voy a asegurarme de dormir de 7 a 8 horas todos los días.
34.	Voy a dinamizar mis sentidos para disfrutar de la naturaleza observando, oyendo, tocando, sintiendo.
35.	Voy a programar un parque lleno de verde todos los fines de semana para nutrir mi mente y mi cuerpo.
36.	Voy a sembrar una mata y la cuidaré.
37.	Voy a fomentar en mí los pensamientos positivos.
38.	Tendré en cuenta que nada ni nadie cambia, solo puedo hacerlo yo. Decidir tener pensamientos positivos sobre la gente y las situaciones.
39.	Voy a mantenerme en el presente para tener siempre conciencia plena de lo que hago, siento, expreso y vivo.
40.	Voy a mantener una mente curiosa para tener la disposición de descubrir algo nuevo todos los días.
41.	Voy a hacer silencio todos los días y me voy a entrenar hasta sumar 5 minutos de silencio conmigo mismo.
42.	Voy a predisponerme a escuchar a todos sin prevenciones y sin prejuicios.
43.	Voy a programar vacaciones para descansar y no para cansarme más.
44.	Voy a dejar de fumar.
45.	Voy a dejar de afectar con mi humo a los demás.
46.	Voy a impulsar que mi empresa se convierta en una Organización Saludable.
47.	Voy a programar visitar al médico al menos una vez al año.
48.	Voy a programar hacerme perfil lipídico (colesterol y triglicéridos) cada año.
49.	Voy a tomarme la presión arterial al menos 1 vez cada 6 meses.
50.	Soy mujer y voy a ser ejemplo con mi estilo de vida para quienes me rodean.

la Fundación Colombiana del Corazón y a las empresas que hacen parte del Programa de Certificación de Organizaciones Saludables. La encuesta se promocionó en Internet, redes sociales y correos electrónicos.

Los participantes enviaron de manera anónima las respuestas, las cuales se consolidaron en porcentajes por cada promesa individual y por cada una de las culturas.

En las Tablas 2 y 3 se muestran los resultados en porcentajes. La suma de los correspondientes porcentajes

es mayor que 100, ya que cada persona podía elegir más de una opción.

RESULTADOS

En el año 2019 se recibieron 5.440 formularios, los cuales cumplieron con los criterios de validación, es decir, estuvieron completamente diligenciados, válidos, procesados y susceptibles de tabulación.

Promesas según categoría de cultura

Al consolidar las promesas del 2019, según la categoría de las culturas que hacen parte del Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida, las categorías que resultaron más elegidas fueron la cultura del movimiento (44,1 %), la cultura de aprender a comer (32,3 %) y cultura del pensamiento positivo y conciencia plena (10,2 %). Estas dos últimas fueron fusionadas para la tabulación, debido a que las conductas propuestas apuntan a la implementación de cualquiera de las dos culturas (Tabla 2).

Promesas individuales

La Tabla 3 muestra los resultados del sondeo de las primeras 15 promesas individuales.

La opción más elegida como promesa de corazón, del listado de 50 afirmaciones, fue “voy a caminar más pasos todos los días”, siendo escogida por 20 % de las personas. La segunda promesa más seleccionada fue “voy a disminuir los fritos a solo uno en la semana” con 11 %, siendo la primera promesa de la categoría de la cultura de aprender a comer. La tercera promesa elegida fue “voy a comer más frutas y verduras todos los días”

Tabla 2. Resultados del sondeo por culturas

1. Cultura del movimiento	44,1 %
2. Cultura de aprender a comer	32,3 %
3. Cultura del pensamiento positivo	10,2 %
4. Cultura de la conciencia plena	
5. Cultura de la vitamina N	4,4 %
6. Cultura de los números del corazón	3,1 %
7. Cultura del cuidado en vacaciones	2,4 %
8. Cultura de espacios libres de humo	1,7 %
9. Cultura del cuidado de la mujer	1,5 %
10. Cultura de organizaciones saludables	0,5 %

con un porcentaje de selección de 6 %. Las siguientes tres promesas seleccionadas con un porcentaje de 4 % por ciento también se relacionan con la categoría de la cultura de aprender a comer: “Voy a desayunar todos los días”, “voy a aumentar el agua al menos a 5 vasos cada día” y “voy a evitar las bebidas gaseosas”. Por

Tabla 3. Resultados del sondeo según el tipo de promesas

	Promesas	% (n)
1	Voy a caminar más pasos al día.	20 % (1.076)
2	Voy a disminuir los fritos a solo uno en la semana.	11 % (596)
3	Voy a comer más frutas y verduras todos los días.	6 % (333)
4	Voy a desayunar todos los días.	4 % (215)
5	Voy a aumentar el agua al menos a 5 vasos cada día.	4 % (214)
6	Voy a evitar las bebidas gaseosas.	4 % (203)
7	Voy a mantenerme en el presente para tener siempre conciencia plena de lo que hago, siento, expreso y vivo.	3 % (165)
8	Voy a buscar una actividad deportiva que me guste para disfrutar con amigos.	3 % (160)
9	Voy a intentar descubrir que el café sabe a café y no a azúcar.	3 % (150)
10	Voy a asegurarme de dormir de 7 a 8 horas todos los días.	3 % (143)
11	Voy a programar vacaciones para descansar y no para cansarme más.	2 % (129)
12	Voy a fomentar en mí los pensamientos positivos.	2 % (114)
13	Voy a salir a caminar con mis hijos y les propondré actividades deportivas para el fin de semana.	2 % (110)
14	Voy a dinamizar mis sentidos para disfrutar de la naturaleza observando, oyendo, tocando, sintiendo.	2% (109)
15	Voy a tomarme la presión arterial al menos 1 vez cada 6 meses.	2 % (87)

último, entre las promesas más seleccionadas, con un 2 %, se destaca la que precisa “voy a mantenerme en el presente para tener siempre conciencia plena de lo que hago, siento, expreso y vivo”. Las 35 promesas restantes fueron elegidas por menos de 2 % de los participantes.

DISCUSIÓN

La imperiosa necesidad de influir en los individuos para impulsarlos a considerar conductas saludables ha tenido múltiples estrategias en los últimos 20 años. La WHF, con el respaldo de la OMS, se planteó la obligación de diseñar programas orientados a la promoción de estilos de vida. El objetivo de esos programas es que las personas puedan contemplar distintos procesos psicosociales como el aprendizaje, la cognición, la motivación y la emoción para lograr que en la vida cotidiana se incluyan conductas saludables^(11,12). Uno de los elementos identificados como impulsor de nuevos comportamientos orientados a preservar la salud, según lo ha considerado la Fundación Colombiana del Corazón, es el de impulsar a los individuos a que se reten y se comprometan haciendo promesas para cuidar el corazón. En este contexto la Fundación quiso conocer los principales compromisos de los colombianos para una buena salud cardiovascular.

El principal resultado del análisis de los sondeos de 2019 permite conocer que las promesas más aceptadas son las que comprometen a los individuos a ser más activos, a aprender a comer y a mentalizarse para que lo positivo se convierta en el pensamiento dominante, así como la necesidad que sienten las personas de estar aquí y ahora en conciencia plena.

La promesa más escogida en 2019 fue aumentar los pasos al caminar cada día, consolidando la convicción que la cultura del movimiento es una de las decisiones clave de comportamiento para lograr preservar la salud del corazón y que, junto al complemento de la cultura de aprender a comer, son para las personas, en su vida cotidiana, las determinaciones de estilo de vida que ven como más cercanas a la posibilidad de impactar de manera positiva en su bienestar.

El análisis de los resultados de la elección de las 50 promesas propuestas en el formulario, ya no por categorías sino en su especificidad, permiten refrendar el análisis inicial hecho sobre los resultados por categorías, no obstante, cuando se hace el análisis individual hay conclusiones muy interesantes. El sondeo permitió saber que 1 de cada 5 personas optaron por comprometerse a caminar más pasos al día. Podemos inter-

pretar que esas personas tienen una percepción de que caminar más pasos al día favorece la salud del corazón y que reconocen que ser una persona activa es la mejor decisión para generar comportamientos de cuidado. De la misma forma, el análisis de esta primera promesa ratifica que la preocupación más significativa de las personas alrededor de sus conductas no saludables y que ponen en riesgo la salud de su corazón está asociada a los comportamientos sedentarios, por lo cual creen que ponerse en movimiento es oportuno para lograr impactar de manera positiva en su corazón.

En cuanto a las promesas individuales de la categoría de la cultura de aprender a comer, la más seleccionada fue “voy a disminuir los fritos a solo uno en la semana” (11 %). Esto quiere decir que existe gran conciencia sobre la importancia de disminuir las grasas saturadas en sus planes de alimentación diaria. La afirmación, en la forma como está construida induce una selección que introduce un elemento formativo, pues precisa la frecuencia a la que deben reducirse los fritos, impulsando un comportamiento desde un planteamiento positivo de aceptación positiva, al sugerir la posibilidad de una repetición semanal.

La promesa “voy a comer más frutas y verduras todos los días” (6 %) fue la tercera elegida, lo cual evidencia que quienes eligieron esta opción conocen el beneficio que sobre la salud del corazón tienen las frutas y las verduras, pero que hace falta tomar la decisión de aumentar la frecuencia de su consumo en el día. Está claro que una cosa es saber que un alimento tiene un beneficio específico, pero otra, muy diferente, es tomar la decisión de incluir ese tipo de alimento protector en más ocasiones dentro del plan diario de alimentación.

Las siguientes tres promesas seleccionadas con 4 % también se relacionan con la categoría de la cultura de aprender a comer, reflejando, la importancia vital del momento del desayuno en la alimentación diaria, incrementar el consumo de agua para cuidar su corazón y el no consumo de bebidas gaseosas por las personas que hicieron esa escogencia.

LIMITACIONES DEL SONDEO

El formulario fue anónimo y no se identificaron sexo, edad o lugar de vivienda; variables que serán incorporadas en formularios posteriores de otros estudios en los siguientes años, para tener más elementos que viabilicen análisis más profundos.

También es importante señalar que cuando se propone una lista de afirmaciones, se ofrece un orden que

condiciona la selección con el sesgo eventual de que las personas escojan más recurrentemente aquellas que inician la lista de propuestas.

CONCLUSIONES

El sondeo realizado en el marco del programa Corazones Responsables permite establecer las prioridades que pueden impulsarse con mayor grado de aceptación desde la promoción de los estilos de vida, pues hizo posible identificar los comportamientos que las personas escogen como los más probables para adoptar en su vida cotidiana. Este comportamiento incluye la cultura de la actividad física y la alimentación principalmente.

De la misma forma, los resultados de las promesas más elegidas por los individuos permiten señalar algunos patrones de estilo de vida, los cuales develan algunas claves acerca de las circunstancias personales y de entorno que los modelan y que hacen posible que las personas decidan escoger una opción de promesa frente a las otras.

Las promesas de los colombianos ponen de relieve las principales preocupaciones de las personas respecto a su estilo de vida y los comportamientos que consideran más viables para conseguir impactar de manera positiva en la salud de su corazón.

En este sentido, las promesas favoritas pueden convertirse en punto de partida para generar recomendaciones de salud con escenarios propiciatorios para decisiones saludables en lugares de trabajo y en instituciones educativas, específicamente con líneas de abordaje conceptual que privilegien mensajes asociados a las tres culturas más favorecidas que fueron la del movimiento, la de aprender a comer y la cultura del pensamiento positivo y la conciencia plena.

Agradecimientos

Este sondeo fue posible gracias a la participación de nuestros aliados: Carbones del Cerrejón, Cardioayuda Ltda., Universidad Simón Bolívar, Universidad del Atlántico, Secretaría de Salud de Risaralda, Carrera Día Mundial del Corazón, Universidad de Córdoba, Universidad del Norte, Corona, Centro Cardiológico del Sur, *Navaranda Technology* y Servicios Especializados del Corazón.

Conflicto de intereses

Los autores y entidades que realizan este artículo declaramos que no tenemos conflicto de intereses que pudieran sesgar este trabajo.

Financiamiento

La financiación del sondeo se realizó en su totalidad con recursos propios de la Fundación Colombiana del Corazón.

Declaración de autoría

LBR participó en la concepción, el análisis de los resultados, la realización y desarrollo de la investigación, interpretación de los resultados, escritura y corrección de edición del artículo; JCH participó en la revisión de la redacción y escritura científica, AMP participó en la revisión de la redacción y corrección de edición del artículo; JCS participó en la recolección de los datos, redacción y escritura científica del artículo y en la corrección de edición del artículo. Todos los autores revisaron el artículo y validaron su versión final.

Referencias bibliográficas

1. World Heart Federation. World heart day. [Internet]; 2019. [Consultado el 20 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.world-heart-federation.org/world-heart-day/world-heart-day-2019/>.
2. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. [Internet]; 2018. [Consultado el 20 de noviembre de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
3. Cockerham WC, Rütten A, Abel T. Conceptualizing contemporary health lifestyles: Moving beyond Weber. *Sociol Quart.* 1997; 38(2): 321-42. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1997.tb00480.x>.
4. Benavides FG, Delclós J, Serra C. Estado de bienestar y salud pública: el papel de la salud laboral. *Gaceta Sanitaria.* 2018; 32(4):377-80. doi: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.007>.
5. González RE, Álvarez-Dardet C, López FLA, Grupo de Trabajo de Salud Pública Orientada por los Determinantes Sociales de la Salud. Hacia una salud pública orientada desde los determinantes sociales de la salud: informe de un taller. *Gaceta Sanitaria.* 2018;32(5):488-91. doi: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.09.003>.
6. De Vries H. An Integrated Approach for Understanding Health Behavior; The I-Change Model as an Example. *Psychol Behav Sci Int J.* 2017;2(2): 555-585. doi: 10.19080/PBSIJ.2017.02.555585.
7. Eldredge LKB, Markham CM, Ruiter RAC, Fernández ME, Kok G, Parcel GS. Planning health promotion programs: an intervention mapping approach. Cuarta Edición. Hoboken: John Wiley & Sons; 2016.

8. Fundación Colombiana del Corazón. Corazones Responsables. [Internet]. [Consultado el 20 de noviembre de 2019]. Disponible en: <http://corazonesresponsables.org/>
9. Rodríguez MJ. Psicología social de la salud. Madrid: Editorial Síntesis; 1995.
10. Santacruz JC. Caja de Herramientas de comunicación para el Cuidado como Estilo de Vida. Fundación Colombiana del Corazón [Internet]; 2019. [Consultado el 20 de noviembre de 2019]. Disponible en <https://www.dropbox.com/s/56tjwqgazzl5egm/Caja%20de%20Herramientas%202019.pdf?dl=0>.
11. Vega-Franco L. Ideas, creencias y percepciones acerca de la salud: reseña histórica. Salud pública Méx. 2002;44(3):258-65.
12. World Heart Federation. Colombian people commit to healthcare [Internet]; 2019. [Consultado el 20 de noviembre de 2019]. Disponible en <https://www.world-heart-federation.org/member-initiative/colombian-people-commit-to-healthcare/>.